

PLAN DE ACTUACIÓN



FUNDACIÓN: INTERNATIONAL FOUNDATION FOR SPIRITUAL UNFOLDMENT

Nº REGISTRO: 1.347

EJERCICIO: 01/01/2016 - 31/12/2016

1.- ACTIVIDADES DE LA FUNDACIÓN

ACTIVIDAD 1

A) Identificación.

Denominación de la actividad	OBRA DE GURURAJ ANANDA YOGI
Tipo de actividad *	Actividad Propia
Identificación de la actividad por sectores	INVESTIGACIÓN Y CATALOGACIÓN
Lugar de desarrollo de la actividad	PRINCIPADO DE ASTURIAS – Sede Social Fundación IFSU

Descripción detallada de la actividad prevista.

RECOPIACIÓN, CATALOGACIÓN, DIGITALIZACIÓN, TRADUCCIÓN Y ARCHIVO DE MATERIAL AUDIOVISUAL, FOTOGRÁFICO DE GURURAJ ANANDA YOGI.

Los estudiosos, investigadores y seguidores de la obra de Gururaj Ananda Yogi se encuentran en diversas partes del mundo y es misión de nuestra fundación poner a disposición de todas estas personas la obra de Gururaj Ananda Yogi, particularmente de la obra grabada en sus conferencias públicas y clases magistrales.

GURURAJ ANANDA YOGI, dentro de la tradición oral característica de las enseñanzas filosóficas del yoga y de la meditación en Oriente, dio la mayor parte de sus enseñanzas de forma oral a través de "SATSANGS" (conferencias magistrales en respuesta a preguntas espontáneas de sus alumnos) que impartió entre 1976 y 1988 en varios países incluidos España e el idioma inglés y donde contestaba a las preguntas que sus estudiantes le hacían sobre filosofía, teología, y otros variados temas que reflejan las preguntas espirituales típicas de nuestro tiempo.

Existe una colección de 3000 horas grabadas de clases magistrales impartidas por Gururaj Ananda Yogi en diversos partes del mundo incluyendo las Universidades de Cambridge, Oxford, Chicago, California, Los Ángeles, California Berkeley y Universidad Católica de Washington así como en sus cursos de formación en Inglaterra, España, Canadá, Dinamarca, Bélgica e Irlanda.

De acuerdo al artículo 49 punto 3 de la Ley de Patrimonio Histórico 16/1985 algunas de estas grabaciones pasan a ser consideradas de forma automática patrimonio documental bibliográfico a partir del año 2016, ya que son los originales de las grabaciones realizadas, así mismo, de acuerdo al artículo 50 punto 2 de esa misma ley las grabaciones de Gururaj Ananda Yogi realizadas en sus intervenciones publicas en diversas partes del mundo incluyendo en España son parte del patrimonio documental bibliográfico.

Para este año 2016 se prevé la inversión en equipamiento informático para lo que se destina una partida de 3.500 € aunque esta pendiente de decidir la financiación que puede ser realizada mediante una colecta a nuestros donantes habituales en combinación con otras gestiones que se puedan hacer para conseguir los fondos necesarios.

Así mismo vamos a buscar crear una colaboración con una institución educativa en

Asturias dedicada al audio y video con el fin de establecer una colaboración y poder disponer de becarios de la escuela interesados en el trabajo de digitalización y postproducción de las grabaciones audiovisuales propiedad de la Fundación.

Durante el 2016 además de continuar con la labor de recopilación, catalogación, digitalización y limpieza de los archivos de audio y video, también se realizará la traducción al castellano mediante subtítulos de los archivos audiovisuales recopilados en el año 2015. Estos archivos y medios serán presentados en nuestra convención internacional anual.

Durante el año 2015 desarrollamos una base de datos mediante un sistema de búsqueda por texto libre con el fin de tener un buen método de acceso a los diversos temas, técnicas de meditación y prácticas cognitivo-conductuales que enseñó Gururaj y sus métodos para tratar con las enfermedades más comunes del alma, como la tristeza, el miedo, la depresión, la ira, etc.

Este sistema esta ya operativo y durante el año 2016 vamos a estructurar el marco referencial y las distintas técnicas de meditación y mindfulness que enseñó para cada uno de los diferentes estados de la condición humana.

El año 2015 no pudimos, por falta de fondos. Este año vamos a suplir esto con el posible acuerdo de colaboración antes comentado. En todo caso vamos a procurar hacer todo lo necesario para disponer fondos para poder aumentar nuestra actual capacidad de producción solo contando con el trabajo de voluntarios.

Actualmente tardamos 10 horas en preparar limpiar y transcribir cada hora de grabación y tenemos 3000 horas de grabación, lo que representa una carga de trabajo de 30.000 horas, equivalente a 16 años/hombre de trabajo. Tenemos digitalizadas 97 horas de momento solamente.

Durante el año 2015 terminaremos con la recopilación en formato de libro de un manual para profesores de meditación basado en el método desarrollado por Gururaj Ananda Yogi. Esta tarea se comenzó el pasado año y esperamos terminarla antes del final del 2015. De momento estamos dedicando 14 horas semanales de un voluntario especializado (Ramón Leonato Domínguez), y esperamos poder aumentar a lo largo del año el numero de horas dedicado a esta tarea.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	0	0
Personal con contrato de servicios	0	0
Personal voluntario	1	600

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto

Personas físicas	Indeterminado
Personas jurídicas	10

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Digitalización grabaciones	Horas Digitalizadas	30
Transcripción grabaciones	Horas Digitalizadas	10
Traducción simultanea	Horas Digitalizadas	10
Subtitulación Videos	Horas Digitalizadas	1,5

ACTIVIDAD 2

A) Identificación.

Denominación de la actividad	INTERNET: PAGINAS WEB Y RRSS
Tipo de actividad *	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Principado de Asturias – Sede Social de la Fundación

Descripción detallada de la actividad prevista.

A través de Internet la Fundación IFSU promueve el contacto y el conocimiento mutuo entre los alumnos en distintas partes de España y del mundo y se mantienen webs con las actividades, cursos de formación, y archivo digital que ponemos a disposición de las personas a través de Internet.

Así mismo, a través de los artículos diarios que publicamos en la web meditaya.com y desde 2014 también en <http://gururajananda.com> difundimos los conceptos filosóficos y técnicos de las técnicas de meditación y atención plena así como de la subyacente armonía que existe entre las enseñanzas espirituales de las diversas tradiciones.

Como parte de esta actividad se han creado y se mantienen los contenidos de los dominios y subdominios asociados:

<http://gururajananda.com>
<http://ifsu.org>
<http://www.meditacionsinfronteras.com>
<http://meditaya.com>

Durante el año 2016 además pondremos en marcha un nuevo dominio dedicado a la meditación y las practicas de atención plena en el medio educativo, a través del nuevo dominio "colegiosmindfulness.com" que se comenzara a construir en el primer trimestre del año 2016 y se espera este terminado antes del final de año, para ello vamos a contar con la colaboración de voluntarios, profesores de meditación y especialistas en educación. Este proyecto estaba planificado el año 2015 sin embargo no dispusimos de los recursos necesarios para realizarlo.

Así mismo mantenemos un canal en [youtube.com](https://www.youtube.com/gururajananda) y en [vimeo.com](https://vimeo.com/gururajananda) con material grabado en video. Estos canales se utilizan para publicar algunas de las grabaciones que cada año digitalizamos y reparamos y son:

<https://www.youtube.com/gururajananda>
<https://vimeo.com/gururajananda>

El año 2015 se completó la versión bilingüe de la web <http://gururajananda.com> con la traducción de más de 437 artículos y un trabajo profundo de rediseño y composición fotográfica de nuestros archivos históricos.

Así mismo disponemos de varias páginas a las que proveemos de contenido y

mantenemos en la red social de Facebook:

<https://www.facebook.com/gururajananda>

<https://www.facebook.com/meditacionsinfronteras>

<https://www.facebook.com/meditaya>

<https://www.facebook.com/ifsubrotherhood>

<https://www.facebook.com/pages/Sociedad-Española-de-Meditación/166589686687523>

<https://www.facebook.com/RespuestasAlCorazon>

Combinadamente el año 2015 dimos servicio en estas paginas a 7.230 personas y esperamos durante el 2016 aumentar esta cifra hasta las 9.000 aumentando la frecuencia de nuestros mensajes y artículos en las diversas redes sociales.

Durante el año 2016 así mismo vamos a unificar un sistema de análisis de visitas que combine el trafico en todos nuestros dominios para poder optimizar el fuerte impacto que tenemos en la actualidad ya que nos mantenemos entre las 100.000 webs más visitadas de España de forma habitual, con visitas de usuarios únicos combinadas de más de 10.000 usuarios únicos al mes.

Asimismo, a mediados del año 2015 obtuvimos una Subvención en especies de Google que nos permite utilizar hasta 10.000 USD al mes en anuncios del buscador con nuestras actividades, lo que nos va a permitir, gracias a un voluntario, Daniel Estévez, que nos ofrece sus servicios pro-bono y que nos lleva la cuenta con Google y la política de anuncios en Internet. Esto incrementará notablemente nuestra presencia en Internet y probablemente tenga un efecto de aumentar el flujo de alumnos a los cursos de formación que realizamos. Estos ingresos en publicidad están recogidos en el plan de acción como Otros Ingresos.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	0	0
Personal con contrato de servicios	0	0
Personal voluntario	1	300

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	x
Personas jurídicas	12

X= Actualmente se reciben alrededor de 9.000 visitas de usuarios únicos mensuales a nuestras web y tenemos alrededor de 7000 seguidores en las RRSS

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Usuarios mensuales de las webs	Usuarios detectados mediante google analytics	Subir a una presencia combinada de 10.000 usuarios únicos al mes.
Aumentar seguidores de RRSS	Número de seguidores en Facebook	Llegar a los 8.000 seguidores en paginas facebook
Canal Twitter	Número de seguidores en Twiter	Llegar a los 300 seguidores en twitter.

ACTIVIDAD 3

A) Identificación.

Denominación de la actividad	FORMACIÓN EN TÉCNICAS DE MEDITACIÓN Y MINDFULNESS
Tipo de actividad *	Propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	España: Principado de Asturias, Cataluña, Andalucía, Madrid, etc.

Descripción detallada de la actividad prevista.

La enseñanza de la meditación es uno de los fines fundacionales de la Fundación IFSU. En la web se anuncian gran parte de las actividades que se realizan en colaboración con diversas instituciones públicas y privadas locales tanto en Cataluña como en Madrid, en Asturias y en Andalucía.

Básicamente se continuará con esta labor de enseñanza en técnicas de meditación y mindfulness. Así mismo estamos haciendo un trabajo importante de docencia con la presentación de nuestros trabajos al congreso internacional universitario "**International Meeting on Mindfulness**" a las que hemos sido invitados como expertos en el área de la docencia y la investigación de la meditación y el mindfulness.

Actuaciones para esta Actividad

1) Talleres itinerantes

Cursos de iniciación en la meditación, profundización en técnicas de meditación o retiros espirituales. Se realizan por voluntarios profesores de meditación senior. En estos momentos disponemos de cinco profesores de meditación senior voluntarios capaz de hacer estos talleres, y nos marcamos como objetivo para 2016 aumentar esto a al menos a 10 profesores de meditación senior voluntarios en activo.

2) Clases de meditación semanales gratuitas

- Clases de meditación semanales en Barcelona. Necesitamos encontrar un lugar donde mantener la actividad semanal que no requiriera de gastos excesivos para la fundación. En estos momentos estamos pendientes de varias opciones que concretaremos durante el año 2016.
- Clases de meditación semanales en la sede social de la fundación que se imparten de forma gratuita todos los sábados a las 11.30 de la mañana.
- Clases de meditación gratuitas en el centro CRAD del ayuntamiento de ILLAS que se realizan de forma gratuita todos los martes a las 19:30 de la tarde.
- Clases de meditación gratuitas realizadas en la Seo de Urgell y Andorra en diversos horarios señalados en nuestra web de meditaya.com
- Clases de meditación gratuitas dos veces a la semana en Riudoms, Tarragona destinadas a la población del cinturón Industrial Reus - Tarragona así como a las poblaciones de la Costa Daurada, dirigidas por el grupo de profesores que han surgido de nuestra presencia permanente en la zona en el Ashram del Desplegar.
- Clases de meditación para mujeres maltratadas a través de la Fundación Ana Bella en Sevilla.
- Clases de meditación en Lérida dirigidas por nuestra nueva profesora de meditación voluntaria Merce Nogués
- Clases de meditación quincenales en Sevilla Este dirigidas por Toñi Barsotti.
- Clases de meditación gratuitas en Madrid semanales dirigidas por Concepción

Fernández Gilino

- Clases de Meditación Gratuitas en Oviedo en Centro Zen Oviedo dirigidas por Rosa María Martínez Puente

3) Clases de meditación semanales de cursos reglados

Durante el año 2016 seguiremos aumentando los ingresos de la fundación a través de cursos reglados de meditación, mindfulness y filosofía práctica del Ser, por los cuales los usuarios aportan una aportación fija en concepto de matrícula.

Buscamos que al menos estos cursos generen beneficios que posteriormente se puedan aplicar en otras áreas de actividad de la fundación por las que no se cobra nada, como por ejemplo la labor de digitalización, de enseñanza en cárceles, etc. El objetivo en este área es poder facturar en concepto de cursos de meditación al menos 6.000€ el año 2016, que nos permitirán racionalizar la financiación de la fundación a través de una actividad remunerada ya que cada vez nos cuesta más conseguir las donaciones necesarias y entregadas sin la recepción de ningún servicio. El año 2015 no conseguimos este objetivo y de nuevo tuvimos pérdidas operativas. Se establecerá durante el año 2016 un plan de cursos para todo el año 2016 y una nueva política de becas y promoción de donaciones que nos permita mejorar el rendimiento de este área. Se potenciará un retiro de varios días anual además del internacional de Mayo.

4) Formación de Profesores de Meditación

En el año 2016 seguiremos con nuestro programa anual de formación de profesores de meditación y nos disponemos a realizar varias acciones en este área. (medida de los dos cursos supervisados)

1. Completar el diseño de un nuevo Currículum para nuestro programa de formación de profesores de meditación que constará de 270 horas teóricas y 320 horas prácticas.
2. Potenciar el conocimiento de nuestra fundación como entidad educativa que ofrece un programa completo de formación de profesores de meditación.
3. Establecer los programas de acción social en cada una de las autonomías en las que tenemos profesores de meditación y alumnos en proceso de serlo para poder establecer el periodo de prácticas en régimen de voluntariado en diversas acciones sociales; particularmente pretendemos desarrollar la actividad que realizamos en cárceles y que se describe en detalle en la actividad nº 5 y que utilizaremos como medio de formación de profesores en prácticas por la dimensión social de la actividad y por las duras circunstancias en las que se ha de enseñar en este entorno. También se utilizarán otras acciones sociales entre personas en riesgo de exclusión social o que por las circunstancias que viven a nivel personal han caído en estados de depresión y ansiedad permanente, así como enfermos crónicos o con enfermedades graves como el cáncer, por el efecto benéfico de la meditación en el proceso de cura.

Durante el año 2016 haremos una convocatoria de formación de profesores de meditación que se graduaran en caso de seguir el programa completo durante nuestra convención anual de profesores de meditación en Mayo de 2017.

Así mismo vamos a entablar negociaciones con la Universidad de Zaragoza, La Universidad de Oviedo y la Universidad de Sevilla para integrar nuestro programa formativo en sus master y especializaciones de psicología y medicina donde la enseñanza de la meditación y el mindfulness es relevante.

5) Participación en el Congreso INTERNATIONAL MEETING ON MINDFULNESS

Organizado por las facultades de Medicina y Ciencias Sociales de la Universidad de Zaragoza y la facultad de psicología de la UNED y acreditado por dichas instituciones de enseñanza con el Taller del itinerario de docencia e investigación con el título "EL PROTOCOLO PoU DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDITACIÓN: ESQUEMA GENERAL Y PRACTICA REPRESENTATIVA"

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios		
Personal voluntario	12	1920

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	500
Personas jurídicas	

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Profesores de meditación: técnicas completas	Número de profesores de meditación cualificados al año	Aumentar en 7 nuevos profesores de meditación
Extender las prácticas de meditación mediante la realización de cursos reglados	Número de cursos realizados	Al menos 4 cursos al trimestre en el territorio nacional y 20 cursos de fin de semana.
Nuevos inscritos en Programa de formación de profesores	Numero de inscritos para la promoción 2016/17	10 nuevas inscripciones en formación de curso de profesores de meditación
Clases de meditación gratuitas	Nº de personas afectadas	Llegar a 150 personas al año formados en nuestros programas de acción social en centros sociales de ayuntamientos, centros sociales e instituciones penitenciarias.
Cursos específicos de meditación	Desarrollar alianzas con asociaciones de enfermos de cáncer	Cerrar acuerdos con al menos una asociación en Asturias y otra en Sevilla.

ACTIVIDAD 4

A) Identificación.

Denominación de la actividad	RETIROS ESPIRITUALES ASHRAM LA PERAL (SEDE SOCIAL DE IFSU)
Tipo de actividad *	propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa/Deportiva
Lugar de desarrollo de la actividad	Principado de Asturias

Descripción detallada de la actividad prevista.

En el "Ashram de La Peral" (sede social) ofrecemos retiros de meditación donde los alumnos (tanto gente que quiere aprender meditación como personas que se quieren formar como profesores de meditación) asisten durante periodos de entre 1 y 10 días para seguir programas de formación en régimen de internado y a pensión completa en nuestra sede. Siguiendo la tradición de Gururaj Ananda Yogi, en cuyas enseñanzas estamos inspirados, el acceso a estas enseñanzas es libre y se pide una donación libre a los alumnos que asisten para su formación. También se les pide una aportación para cubrir los costes de estancia y alimentación, aunque disponemos de becas para estos costes para personas que no lo pueden pagar. Estas becas se asignan por un comité de tres voluntarios a cargo del Ashram.

Adicionalmente este año vamos a pedir un coste de matricula para los momentos en los que hacemos cursos reglados en el Ashram además de las estancias habituales alrededor de las enseñanzas del maestro. Con esto esperamos hacer la actividad del Ashram, que actualmente es deficitaria, pueda aportar fondos para la realización de las actividades que no generan ingresos de ningún tipo.

El "Ashram" es atendido por personal voluntario local y también por voluntarios venidos de otras regiones y países, recibiendo visitas a lo largo de todo el año de profesores de la red internacional de profesores de meditación de la "International Foundation for Spiritual Unfoldment" que enriquecen los planes formativos que ofrecemos dentro de la más pura tradición de las enseñanzas de Gururaj Ananda Yogi.

A nuestro "Ashram" también se acercan personas que están pasando por momentos difíciles de su vida y que necesitan un poco de espacio para pensar, meditar sobre su situación y quizás encontrar un camino a seguir

Ofrecemos un espacio, una especie de monasterio, sin ser monasterio de ninguna religión, pero donde el foco se pone en la dimensión espiritual del hombre y del método en el arte de la meditación diaria que enseñó Gururaj Ananda Yogi y que enseñamos y transmitimos desde el Ashram de la Peral con capacidad para 12 personas.

Así mismo en verano, en el "Ashram de La Peral" ofrecemos un programa especial durante Julio y Agosto dedicado a las vacaciones meditando y dirigido personas que quieren aprovechar y pasar unos días de vacaciones mientras aprenden a meditar en nuestra sede donde combinamos un programa de enseñanza de la meditación con prácticas meditativas y de atención plena paseando por el inigualable paraíso

natural de Asturias.

La información del "Ashram de La Peral" están en la web:

http://www.meditaya.com/ashram_la_perla/

Durante el año 2015, hicimos reformas en nuestra sede para ampliar un baño, poner un nuevo sistema de fontanería para que se puedan usar los tres baños a la vez, ya que con solo dos baños, que además no se podían usar a la vez, cuando el Ashram se llenaba había problemas de colas para ducharse y usar el baño por las mañanas que terminaban afectando a la logística de las clases de meditación de nuestro programa educativo. Se ha realizado una primera inversión en esta reforma que se seguirá realizando durante el año 2016 de acuerdo a nuestras posibilidades financieras.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado	1	384
Personal con contrato de servicios		
Personal voluntario	5	2000

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	150
Personas jurídicas	

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Usuarios de La Peral se sientan satisfechos	Satisfacción General puntuación de 0 a 10.	Media anual 9 o más sobre 10 de la satisfacción general
	Recomendación si/no	>90% responden SI

ACTIVIDAD 5

A) Identificación.

Denominación de la actividad	INTERVENCIÓN EN INSTITUCIONES PENITENCIARIAS
Tipo de actividad *	Propia
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Principado de Asturias Y Cataluña

* Indicar si se trata de una actividad propia o mercantil.

Descripción detallada de la actividad prevista.

Durante el 2012 comenzamos el proyecto de la Cárcel de Villabona que consiste básicamente en enseñar a meditar a los internos de 6 módulos de los 10 que posee el Centro penitenciario de Villabona.

Desde entonces llevamos trabajando un grupo de 10 voluntarios que asisten durante todo el año excepto el trimestre de verano a unos 150 internos cada año. Para el año 2016 solo disponemos de 5 voluntarios y por lo tanto vamos a disminuir el peso de esta actividad y la vamos a limitar a dos cursos de Febrero a Mayo y otros dos cursos de Septiembre a Noviembre para grupos mixtos de internos de los módulos 10 y 9 y otro grupo para internos de las UTE 1, 2 y 3

Así mismo, durante este año 2016 seguiremos procurando cerrar un acuerdo con Caritas, con el fin de ofrecer un apoyo a la reinserción completa que incluya un programa de apoyo en salidas durante permisos, así como de re-inserción una vez que acceden a la libertad. Sobre todo dedicado a las personas que carezcan de ninguna otra estructura de apoyo social a su salida.

Vamos a intentar encontrar financiadores de los costes de esta actividad, para ello vamos a hacer recaudaciones entre empresas de la zona que simpaticen con este proyecto. El objetivo es conseguir al menos 2.000 € para financiar parte de los costes de esta actividad.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios	0	0
Personal voluntario	5	390

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	150
Personas jurídicas	

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Satisfacción del Centro Penitenciario	Medir el grado de satisfacción del Centro penitenciario	Superar línea de base del año pasado
Grado de Satisfacción de los internos que siguen el programa de meditación	Medir el grado de satisfacción de los internos que comienzan a meditar	Obtener mejoría a lo largo del año
Realizar estudio de impacto de la meditación en el Centro Penitenciario	Informe previo del impacto	Acordar una metodología de medida del impacto con el centro penitenciario.

ACTIVIDAD 6

A) Identificación.

Denominación de la actividad	LA MEDITACIÓN Y LAS PRÁCTICAS DE ATENCIÓN PLENA EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA Y EN LA EMPRESA
Tipo de actividad *	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	España: Principado de Asturias, Madrid, Andalucía y Cataluña

Descripción detallada de la actividad prevista.

EMPRESA

De momento no hemos tenido ningún contrato formativo con empresas, aunque hemos reservado para este fin los dominios mindfulnesscorporativo.com y meditacioncoprprativa.com. En el 2016 mantendremos una posición pasiva para abierta a las peticiones que podamos recibir en este área.

EDUCACIÓN

Monica Reyes, patrona de la IFSU y Experta en educación especial en la infancia, retomará este proyecto de momento circunscrito a Asturias. Durante el año 2015 la Fundación IFSU se ha propuesto un ambicioso programa educativo dedicado a introducir a largo plazo en el sistema educativo español la formación en las técnicas de meditación y atención plena, y la práctica de estrategias cognitivo-conductuales dedicadas a la efectiva gestión emocional del adolescente, así como la filosofía práctica que trata con la experiencia subjetiva de la existencia.

La experiencia a través del acuerdo el año 2013 con el Colegio Público Príncipe de Asturias ha sido enriquecedora y nos ha llevado a decidir emplear la mayor parte de los esfuerzos de la fundación en el lanzamiento de este área de actuación social debido al impacto a largo plazo que creemos tendrá en la sociedad del futuro.

Durante el año 2015 hemos comenzado un programa en los institutos de Enseñanza Secundaria de Castrillón Isla de la Deva y Salinas a los grupos de 3º de ESO y 1º de Bachillerato de ambos institutos que se continuara durante el año 2016. Este programa ha sido dirigido y es gestionada por Mónica Reyes, que es una de las patronas de la fundación y que realiza este trabajo como voluntaria de la fundación.

La educación, en el siglo XXI, a nivel global y muy particularmente en España, está en un proceso de transformación y es una opinión firmemente mantenida por el patronato, y compartida por otras muchas fundaciones con fines educativos. El año 2016 se presenta bajo un panorama de cambios políticos y estamos seguros que una de las áreas será la educativa. Pretendemos realizar propuestas en diversas comunidades en esta dirección.

Con una visión clara que parte del fondo documental de la obra de Gururaj Ananda Yogi, la Fundación IFSU va a dedicar durante el año 2014 un importante esfuerzo a crear un programa de formación para implementar en los colegios, en el periodo que va desde 5º Primaria a 2º Bachillerato, que cubre el proceso desde la pre-adolescencia a la adolescencia. Para ello contamos con la experiencia de varios de nuestros profesores en ambos ámbitos educativos.

a. La enseñanza en España

Después de cada presentación de los resultados de las pruebas PISA, en las que los alumnos españoles, como viene siendo la tónica durante los últimos años, siguen encadenando "malos" resultados, siempre por debajo de la media de la OCDE, especialmente en comparación con sus "colegas" finlandeses (que disponen de uno de los modelos educativos mejor valorados) y con sus colegas "asiáticos" (con un modelo educativo que genera gran controversia), se reabre de forma visible y general, aunque de una forma efímera, un debate, el del modelo educativo español, que por su incidencia en el futuro del país, que se encuentra atravesando una profunda crisis no sólo económica sino también de confianza en este futuro, tendría que ser abordado de una forma abierta, científica y sobre todo, no partidista.

Este año, esta presentación ha coincidido con el debate sobre la enésima reforma del modelo educativo español, la llamada ley Wert, que presenta la misma problemática que todas las anteriores reformas, que ya son demasiadas: cada gobierno intenta "retocar" la ley sin ningún consenso con la oposición y todos los actores implicados y "apuesta" en solitario por medidas "políticas" cuyo objetivo básico no es intentar solucionar el problema de fondo.

Nuestros adolescentes y nuestras escuelas, pues, carecerán del apoyo público para implementar toda una serie de recursos educativos que sociedades más "avanzadas" empiezan a utilizar para sortear uno de los principales problemas para el futuro de estas sociedades, y que es especialmente grave en nuestro país: la "mala" educación de sus jóvenes, especialmente de sus adolescentes, con altos índices de desmotivación y abandono prematuro.

b. Modelos educativos

Al comparar el modelo educativo español con los modelos con alumnos que puntúan "mejor" en las pruebas PISA, podemos destacar dos aspectos fundamentales:

- Nuestro modelo educativo no es "tan" diferente de modelos cercanos mucho más exitosos, como el modelo finlandés y los resultados de nuestros alumnos no son malos comparados con los alumnos de países cercanos que tienen mejor prensa, como Alemania, Suecia, etc.

Una diferencia fundamental con el modelo finlandés es la diametralmente opuesta valoración de la figura del profesor y de la educación en general. El consenso social en Finlandia sobre la importancia de la educación y la figura del profesor es generalizada, siendo ésta una de las profesiones más cotizadas. En España, contrariamente, la figura del profesor está en un nivel de aceptación bajísimo (la evolución de la valoración de esta figura desde la transición hasta nuestros días ha caído en picado) y su "profesionalidad" y "adecuación" es cuestionada diariamente por los diferentes colectivos implicados en la educación: responsables políticos, padres y, evidentemente, alumnos, por no decir de los medios de comunicación generalista.

Nuestro modelo sí es muy diferente de los discutidos modelos educativos "asiáticos" basados en la disciplina y el "trabajo". La aplicación de estos modelos "competitivos" y con rutinas de estudio agotadoras para los adolescentes no se plantea en ningún país occidental.

a. Estrés en adolescentes

El adolescente, durante el proceso de construcción de una personalidad sana, ha de ser capaz de gestionar adecuadamente el estrés al que está y estará sometido en su vida diaria [1,2], por tanto, no conviene sobrecargarlo de responsabilidades, como en el modelo educativo "asiático". La aplicación de este tipo de modelo en Occidente es inaceptable debido a este incremento en los niveles de estrés a los que se ven

sometidos los adolescentes.

Ahora bien, la tendencia occidental a reducir los niveles de estrés a los que se ve sometido el adolescente puede llevar a una sobreprotección por parte de todos los actores involucrados: padres, escuela, profesores, que puede generar un efecto perverso: la nula capacidad del adolescente para gestionar el estrés.

A pesar de esta "protección", el adolescente más tarde o más temprano (en el caso de familias más desestructuradas o en situación de riesgo social) va a estar sometido a niveles de estrés que ha de ser capaz de gestionar sin generar respuestas emocionales inadecuadas ni optar por las vías de escape "fácil" que pueden ofrecerle diferentes sustancias [3,4,5].

Una actitud más positiva para que el adolescente desarrolle una personalidad más equilibrada consistiría en dotarle de herramientas para gestionar de forma inteligente el estrés que puede afectarle por diferentes causas naturales y ambientales [2,6]:

- cambios en su cuerpo y en el flujo hormonal, aparición de miedos a estos cambios y de posibles "trastornos" psicológicos.

- presiones en su entorno: problemas de socialización muy ligados a estos cambios físicos y hormonales. Mayor conflictividad en su entorno inmediato (el aula, el grupo de amigos, etc) [7].

- presión por el rendimiento escolar (es necesario desarrollar un mayor nivel de resistencia al abandono "fácil" cuando un mayor nivel de esfuerzo es requerido): los padres, los deberes de cada día, ... [5]

Gestión del estrés en adolescentes

Básicamente, se pueden emplear dos tipos básicos de herramientas para la reducción de estrés en adolescentes [8]:

- Herramientas de gestión social, en las que se pretende que el grupo desarrolle estrategias para cohesionarse y para reducir el estrés. En el caso de la escuela se trata de que la clase desarrolle estrategias para reducir los niveles de conflictividad entre sus miembros o en su relación con los profesores, etc.

- Herramientas individuales de gestión de estrés: técnicas de respiración-relajación o técnicas de meditación [8-14].

En España, las estrategias colectivas de reducción de la conflictividad y el estrés han sido ampliamente utilizadas. La figura del tutor y la tutoría como actividad docente son básicas para reducir los niveles de conflictividad en los grupos de adolescentes, en las aulas, producto de su respuesta inadecuada al estrés al que se ven sometidos.

Pero, desafortunadamente, las técnicas individualizadas de reducción del estrés basadas en técnicas de relajación o meditación están siendo infrautilizadas en España y no se prevé, como hemos mencionada al hablar de la ley Wert, ningún plan público de implementación de las mismas.

España es uno de los países menos políglotas de la Unión Europea. El 47% de los adultos declara que no habla ningún idioma aparte de su lengua materna según Eurostat, frente al 36% de los europeos. Sólo Portugal, Rumanía y Hungría tienen menos dominio de lenguas extranjeras. Esta carencia se debe a varios factores, entre ellos el aislamiento internacional del país durante los años de la dictadura, el bajo nivel de formación de la población hasta épocas recientes y la apuesta por el doblaje en el cine y la televisión, que han evitado la exposición cotidiana a otras lenguas.

b. La meditación

En este contexto, nuestra organización, la IFSU (*International Foundation for Spiritual*

Unfoldment), fundación aconfesional de ámbito internacional (que se organiza en diferentes ramas en España, USA, Gran Bretaña, Holanda, Dinamarca,...) sin ánimo de lucro registrada en el Ministerio de Educación con el objetivo de enseñar las técnicas milenarias de la meditación, se ha planteado como objetivo en los últimos años, teniendo en cuenta la gran cantidad de estudios científicos [8-14] que reportan los beneficios de la meditación en adolescentes no sólo en áreas tan importantes como la reducción de la ansiedad y el estrés, la estabilidad emocional o la construcción de una personalidad equilibrada, sino también en la mejora del rendimiento escolar, desarrollar programas simples y adaptados que permitan extender estos beneficios en un entorno tan crucial para la construcción de ésta personalidad como la escuela o el instituto, con alumnos en plena adolescencia o pre-adolescencia, con los problemas de fragilidad emocional debido al estrés que ésta puede comportarles.

En este sentido, conviene destacar que los programas desarrollados por nuestra fundación son aconfesionales y pueden ser aplicados sin ningún problema a alumnos de diferentes tradiciones religiosas, se adaptan al nivel de desarrollo emocional y cognitivo del alumno de diferentes franjas de edad y son lo suficientemente simples para poder ser implementados sin ninguna dificultad en diferentes centros. Sus contenidos, basados en las técnicas de la conciencia plena (*mindfulness*) enseñan a los alumnos a mantener la mente concentrada en la actividad que se está realizando en cada momento. Éste incremento de su nivel de concentración es crucial también para su rendimiento escolar.

c. Las prácticas de atención plena

"¡Niños estad atentos!"

Es fácil decirlo, pero difícil que de hecho pongan atención. Bajo el nombre general de *mindfulness* se han popularizado últimamente una serie de técnicas destinadas a mantener la atención en el momento en el que estamos, de tal manera que enseñemos a la mente a fluir en la acción manteniendo la presencia en lo que hacemos a través de un mecanismo de motivación inmediato que nuestra experiencia nos enseña es fácilmente aprendido por los alumnos en etapas pre-adolescentes.

d. Gestión Emocional

Aprender a gestionar nuestras emociones, a entender de donde nacen, a conocer como nos condicionan y a establecer una pequeña distancia entre la percepción de la emoción y la respuesta a esta es una disciplina que no solo es de aplicación en la adolescencia, sino que además, si se aprende en la adolescencia a aplicarla se usa el resto de la vida. Desarrollar cualidades como la empatía, la mirada sin pre-juicios,

e. Trabajo en equipo, ecología y la dimensión humana

Nuestro programa incluye disciplinas deportivas donde se potencian las capacidades del trabajo en equipo y además proveemos a los alumnos de una perspectiva holística de la existencia, la evolución, la posición del ser humano en el planeta en el que vive y donde comparte su existencia con diversidad de formas de vida en evolución como la suya.

5. Programa Adolescencia

Similar al programa de meditación y atención plena que nuestra organización lleva 35 años enseñando a adultos, pero adaptado al lenguaje de nuestros adolescentes de hoy en día.

Para desarrollar este programa nos proponemos firmar acuerdos con instituciones educativas de acuerdo al plan de negocio que el patronato de la fundación pretende aprobar durante el primer trimestre del año 2015, y que el año pasado no pudo ser concretado por causas anteriormente expuestas.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios		
Personal voluntario	3	960

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	300
Personas jurídicas	3

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Conseguir proyecto en centros educativos de referencia	Número de proyectos contratados	3 proyectos en institutos públicos y/o privados de enseñanza secundaria para el curso 2015/16

ACTIVIDAD 7

A) Identificación.

Denominación de la actividad	CONVENCIÓN NACIONAL DE PROFESORES DE MEDITACIÓN
Tipo de actividad *	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	Cambrils (Tarragona) - Hotel Port Eugeni

Descripción detallada de la actividad prevista.

Debido a la dimensión de esta actividad, previamente incluida como parte de la Actividad 4 (Cursos de Formación) el patronato ha decidido separar esta actividad como una actividad separada.

Todos los años, durante la semana del 17 de Mayo, aniversario de la muerte de Gururaj Ananda, celebramos la convención de profesores de meditación.

Durante este retiro intensivo celebramos la ceremonia de graduación de los nuevos profesores de meditación, atención plena y prácticas cognitivas conductuales de acuerdo al programa desarrollado por la Fundación IFSU en colaboración con la Sociedad Española de Meditación. Constando el mismo de 260 horas de formación teórica y 200 horas de prácticas en acciones sociales de la Fundación.

Así mismo, durante este retiro se profundiza en las diversas técnicas de meditación y prácticas espirituales, que enseñamos con experiencias prácticas, así como en la filosofía práctica que las sustentan.

Se aprovecha esta oportunidad también, en la que se reúnen la mayoría de los profesores de meditación formados por la fundación para intercambiar experiencias y enriquecerse mutuamente.

Así mismo durante esta convención se invitan a profesores de meditación de las sociedades nacionales de meditación de otros países. Particularmente contamos habitualmente con profesores de la American Meditation Society, de la British Meditation Society, de la Belgium Meditation Society, de la Dansk Meditation Samfund, etc..., El año 2016 nos vamos a concentrar en poder invitar al alumno de Gururaj, Rafael Álvarez el Brujo.

Desde el año 2015 hemos pasado a organizar esta convención en un Hotel, ya que de esta manera los asistentes pagan el alojamiento y la manutención al propio hotel, facilitando la gestión de la misma. Además, para beneficiar a más personas este 2016 se ampliará el acceso también a exalumnos y al público en general y para ello, el fin de semana anterior a la convención se impartirá un curso de Iniciación a la Meditación que no sólo estará destinado a las personas que quieran empezar esta actividad, sino que podrá ser seguido por todos aquellos exalumnos, e incluso profesores, que quieran repasar las diferentes técnicas.

Para el año 2016 el elegido es el Hotel Port Eugeni en Cambrils, un hotel urbano muy tranquilo pero próximo a las playas y a las zonas comerciales y de ocio de la villa. También hemos valorado la facilidad de transporte, ya que se encuentra muy

próximo a la estación de ferrocarril de Cambrils y también de la estación del AVE y del aeropuerto.

Para cubrir los costes de organización, además de la tradicional subasta que se realiza al finalizar el curso con objetos que los propios asistentes traen, en el año 2016 vamos a implantar el cobro de una matrícula por los talleres y cursos que se imparten durante la convención con el objetivo, no sólo de cubrir los costes, sino también recoger fondos para otras actividades de la fundación.

De esta manera, este evento comenzará el día 13 de mayo de 2016 con el Curso de Iniciación que durará hasta el día 15 y el mismo día 15 por la tarde comenzará la convención propiamente dicha que se alargará hasta el día 20.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios		
Personal voluntario	4	400

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	120
Personas jurídicas	

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Asistencia a este retiro dedicado a la formación de profesores de meditación y filosofía	Numero de alumnos en el curso	120 asistentes
Satisfacción con el Retiro de los asistentes	Valor de 1 a 10	> 9

ACTIVIDAD 8

A) Identificación.

Denominación de la actividad	CONVOCATORIA AYUDA IFSU PARA LA MEJOR INICIATIVA DE MEDITACIÓN Y ESPIRITUALIDAD
Tipo de actividad *	PROPIA
Identificación de la actividad por sectores	Educativa
Lugar de desarrollo de la actividad	San Lorenzo del Escorial – Sagrados Corazones - Madrid

Descripción detallada de la actividad prevista.

Durante el año 2016 convocaremos una petición de proyectos a nivel internacional donde los profesionales y profesores de meditación que existen a nivel internacional podrán presentar proyectos dedicados a cualquiera de los fines de la fundación. Hemos asegurado durante el año 2015 una donación privada que nos permitirá realizar esta convocatoria que realizaremos durante el curso de Mayo de 2016 y que se resolverá el 12 de Diciembre de 2016 para que la actividad sea financiada durante el año 2017.

Se seleccionará un jurado internacional neutral y los proyectos se podrán presentar tanto en Español como en Inglés. El plazo de presentación terminará el 30 de Septiembre de 2016 y la decisión se tomará durante el mes de Noviembre y mitad de Diciembre a través de reuniones del jurado internacional por el servicio de video conferencia web que la fundación tiene contratado con Zoom TV.

El anuncio del ganador se realizara durante el curso de profesores convocado para el 12 de Diciembre. Se establecerán mecanismos de seguimiento del desarrollo del proyecto y del uso de la subvención que nos permita asegurarnos del buen fin de los fondos destinados a esta actividad.

B) Recursos humanos empleados en la actividad.

Tipo	Número	Nº horas/año
	Previsto	Previsto
Personal asalariado		
Personal con contrato de servicios		
Personal voluntario	1	100

C) Beneficiarios o usuarios de la actividad.

Tipo	Número
	Previsto
Personas físicas	indeterminado
Personas jurídicas	

D) Objetivos e indicadores de la realización de la actividad.

Objetivo	Indicador	Cuantificación
Tener Subvención adjudicada a los premiados	Si/no	si
Proyectos presentados	Num de proyectos	> 8
Conseguir Financiación para el proyecto	Cuantía de la Financiación	➤ 1.000,00 €

2.- PREVISIÓN DE RECURSOS ECONÓMICOS A EMPLEAR POR LA FUNDACIÓN

Gastos/Inversiones	Act. 1	Act. 2	Act. 3	Act. 4	Act. 5	Act. 6	Act. 7	Act. 8	Total actividades	No imputados a las actividades	TOTAL
Gastos por ayudas y otros											
a) Ayudas monetarias											
b) Ayudas no monetarias											
c) Gastos por colaboraciones y órganos de gobierno											
Variación de existencias de productos terminados y en curso de fabricación											
Aprovisionamientos	102,00	205,00	514,00	19.500,00	308,00	102,00	102,00		20.833,00		20.833,00
Gastos de personal	3.840,00			3.840,00	3.840,00				11.520,00		11.520,00
Otros gastos de explotación	6.500,00	18.100,00	34.800,00	42.000,00	16.100,00	9.000,00	15.000,00	1.000,00	142.500,00	1.000,00	143.500,00
Amortización del Inmovilizado	992,00	372,00	496,00	620,00					2.480,00		2.480,00
Deterioro											
Gastos financieros											
Variaciones de valor razonable en instrumentos financieros											
Diferencias de cambio											
Deterioro y resultado por enajenaciones de instrumentos financieros											
Impuestos sobre beneficios											
Subtotal gastos	11.434,00	18.677,00	35.810,00	65.960,00	20.248,00	9.102,00	15.102,00	1.000,00	177.333,00	1.000,00	178.333,00
Adquisiciones de Inmovilizado (excepto Bienes Patrimonio Histórico)	3.000,00	1.000,00		7.000,00					11.000,00		11.000,00
Adquisiciones Bienes Patrimonio Histórico											
Cancelación deuda no comercial											
Subtotal inversiones	3.000,00	1.000,00		7.000,00					11.000,00		11.000,00
TOTAL RECURSOS EMPLEADOS	14.434,00	19.677,00	35.810,00	72.960,00	20.248,00	9.102,00	15.102,00	1.000,00	188.333,00	1.000,00	189.333,00

3.- PREVISIÓN DE RECURSOS ECONÓMICOS A OBTENER POR LA FUNDACIÓN

3.1) Previsión de ingresos a obtener por la fundación.

INGRESOS	Importe total
Rentas y otros ingresos derivados del patrimonio	
Ventas y prestaciones de servicios de las actividades propias	60.000,00
Ingresos ordinarios de las actividades mercantiles	
Subvenciones del sector público	6.000,00
Aportaciones privadas	40.000,00
Otros tipos de ingresos	90.000,00
TOTAL INGRESOS PREVISTOS	196.000,00

3.2) Previsión de otros recursos económicos a obtener por la fundación.

OTROS RECURSOS	Importe total
Deudas contraídas	0
Otras obligaciones financieras asumidas	
TOTAL OTROS RECURSOS PREVISTOS	0